

秋を満喫しよう★秋の健康ウォーキング！



西ノ島町健康づくり推進協議会では、11月13日（日）に秋の健康ウォーキングを開催しました。コースは赤尾～鬼舞までの約5kmです。アップダウンの激しい道のを総勢25名の参加者が完歩しました。少し風がありましたが、天候にも恵まれてウォーキング日和となり、大人から子どもまで幅広い世代の方々にご参加いただきました。今回は、ポールを使ったウォーキングに挑戦していただきました。使い慣れないため、利用される方は少なかったですが、使っていく内に慣れてきて歩きやすかった、腕の筋肉に効いている感じがするなどの感想をいただきました。



たくさんの感想をいただきました！

- 気持ち良く周りの景色も楽しみながら歩けました。高低差があるのも面白かったと思います。またポールは使っているうちに慣れてくるので、使ってみる良い機会でした。
- 天候に恵まれさわやかな風を受けてのウォーキング楽しかったです。
- 日ごろ運動をしていないので子どもと一緒に良い運動ができました。

保健師だより

熱いお風呂にご用心！！



寒い日の入浴では「ヒートショック」に注意が必要です。
特に「高齢者」「高血圧」「糖尿病」にあてはまる方は危険性が高いです。

寒い冬に気をつけていただきたいのが、「ヒートショック」です。ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こる健康被害のことをいいます。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。50～60歳頃から起こる可能性が高くなります。

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、体全体の温度が下がり、寒さによって血圧が急激に上がります。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因の一つとされています。さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の暖かい湯につかることにより、血管が拡張し反対に血圧が急激に低下します。この急激な血圧低下が失神を起こす原因となるのです。

予防しましょう！

ヒートショックを防ぐには、浴室・脱衣場の温度の差をなくすことがポイントです！
また、高齢の方だけでなく、元気な方でも起こる可能性がありますので注意してください。

- ★入浴前に浴室・脱衣場を暖める
- ★湯温は41℃以下で、浸かる時間は10分を目安にする
- ★浴槽から急に立ち上がらない
- ★アルコールが抜けるまで、また食後すぐの入浴は避ける
- ★1人での入浴を避ける
- ★日没前の時間帯に入浴する

西ノ島町健康づくり推進協議会だより

☆いきいき☆生きがいづくり がんばってます！

健康づくり推進協議会では、生きがいづくりで頑張っている団体を紹介しています。新たに何かを始めたい方は必見です！趣味サークルや社会活動へ積極的に参加できるような情報を発信していきます！

今回は「ミニバレー」を取材しました。ミニバレーの魅力とは？皆さんの声を聴いてみましょう。

ミニバレーで健康！ ～楽しみながら体を動かそう！～



現在の会員は約 14 名で、旧黒木小学校体育館で活動しています！

はじめは職場のつながりからでした。結成から 26 年経ち、知り合いに口コミで広がっていき、県の職員の方も参加していた時期もありました。色んな人と出逢える場にもなっています！

～会員の方々にお話を聞きました～

ミニバレーを始めたきっかけは？

知り合いに声をかけてもらったり、口コミが一番多いです。初心者の割合が多いけど、やっていくうちにみんな上達していきます！

ミニバレーのほかに生きがいをもって生活するためにここがけていることは？

蕎麦打ち、プールなどの趣味をもつこと！
また自分で役割をもって活動すること！

始めてみてよかったことは？

- ・血糖値が下がった！
- ・週に 1 回参加することで、以前よりも体が動かしやすくなった！
- ・バレーをするために摂生するようになった！
- ・体を動かし、みんなと集うことで刺激になる！
- ・楽しみになっている！バレーをしなくてもポイント付けだけでも参加しようと思っている！
- ・みんなと笑いながらできることが一番！！

健康に一番効くのは・・・？

笑うこと！



笑うことで脳内ホルモンが分泌され、幸福感をもたらす他に免疫力アップ、血行促進・筋力増強などの効果が期待できます！！

初心者の方も大歓迎！ミニバレーに参加してみませんか？